

暑い夏、梅干しの魅力に注目してみよう！

梅干しの成分

梅の旬は6月～8月と、まさに今が旬の食材です。梅干しには、酸味のもとである「クエン酸」が多く含まれます。また、1粒（10g）あたり約2g程度の「塩分」が含まれます。酸味は食欲を増進する効果が期待できます。また、腐敗防止や食中毒の予防にも役立ちます。塩の働きで長期保存も可能になるので、災害時などの保存食としても活用できます。

Q 梅を生で食べられないのはなぜ？

A 未熟な梅には青酸を生じる有害物質が含まれており、生食すると中毒症状を起こすことがあるため。



梅干しで熱中症予防

熱中症の予防には、こまめな水分や塩分などのミネラルの摂取が大切です。クエン酸は疲労物質である乳酸を代謝分解し、疲労回復や肉体疲労を軽減します。また、夏になると、汗と一緒に、身体からミネラルが大量に流れますが、クエン酸を摂ることでミネラルの吸収を高めてくれます。手軽に食べることができる梅干しは、熱中症予防（塩分補給・ミネラル補給）にぴったりです。

※塩分のとりすぎには注意！



魅力いっぱいの福井梅

福井梅の栽培の歴史は深く、江戸時代の天保年間（1830～1844年）に若狭町から始まったと言われています。2月下旬～3月に開花して実を結び、6～7月には収穫。約半分は生で出荷され、半分は加工して販売されます。

福井梅の梅干しは、実がしっかりしているのに口当たりが柔らかく、果肉の密度が高く感じられて評価が美味しいと定評を得ており、県内のみならず全国で取り扱われています。近年では甘すぎない梅酒や鮮やかなオレンジの完熟梅ジャム等、様々な加工品が誕生し、福井梅の多彩な魅力を発信しています。



福井梅の品種

「紅サシ」(べにさし)

その名の通り、実が熟してくると日当たりの良い部分が紅色を帯びます。梅酒、梅干しに適しており、特に梅干しは肉厚でぼったりとした食感が特徴です。

「剣先」(けんさき)

実の先端部分がやや尖っていることから名付けられました。早い時期から大玉になるため、福井梅のトップを切って出荷されます。梅酒や梅シロップに適しています。

「新平太夫」(しんへいだゆう)

江戸時代から伝わる「平太夫」梅の名前にちなみ「新平太夫」と名付けられました。やや晩生の品種ですが、収量が極めて多く、梅干しの品質は良好です。

「福太夫」(ふくだゆう)

平成17年に県の園芸試験場で品種登録されました。果実はやや小ぶりですが、早生で収量が極めて多いです。梅酒、梅干しに適しており、福井梅のニューフェイスとして期待されています。

教えて！

お手軽！おいしい！
梅干しレシピ

梅干しにはクエン酸が含まれており、疲労回復の効果があります。忙しい毎日でも手軽に作れる、梅干しレシピをご紹介します。

レシピ① えのきの梅肉あえ

材料(4人分)

- ・えのきだけ・・・200g
- ・梅びしお・・・大さじ1
(梅肉に砂糖とかつお節をまぶしたものでよい)
- ・料理酒・・・大さじ3

作り方

- ①えのきだけは石づきを落とし、半分の長さに切る。
- ②鍋に料理酒を入れて煮立たせる。煮立ったところへえのきだけを入れて、炒り煮にする。
- ③②のえのきだけに梅びしおを和えて、器に盛る。



レシピ② 梅干しの炊き込みご飯

材料(4人分)

- ・米・・・2合
- ・梅干し・・・4個
- ・ちりめんじゃこ・・・30g
- ・青じそ・・・10枚程度

作り方

- ①米は炊く1時間前に洗い炊飯器に入れ、表示に合わせて水を入れる。
- ②梅干しを手でちぎって、炊く直前に種ごと加える。ちりめんじゃこも加えて炊飯する。
- ③炊きあがったら、梅干しの種を取り除き、青じそを加えてさっくり混ぜる。



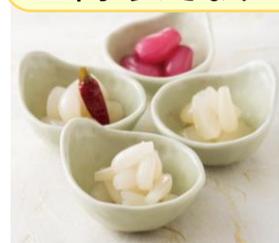
(ふくいの食育リーダー 渡辺しのぶ)

次の世代に伝えたい！伝統の味

福井百歳やさい



三年子らっきょう



【旬の時期】 6月～7月

【産地】 坂井市・福井市

【おすすめ調理法】 甘酢漬け

三里浜の砂丘地で、植え付けから収穫まで三年もの年月をかけて栽培されています。小粒で繊維が細かく身が締まり、歯切れが良いのが特徴です。